



您可如何預防摔倒：

接受視力 檢查

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation

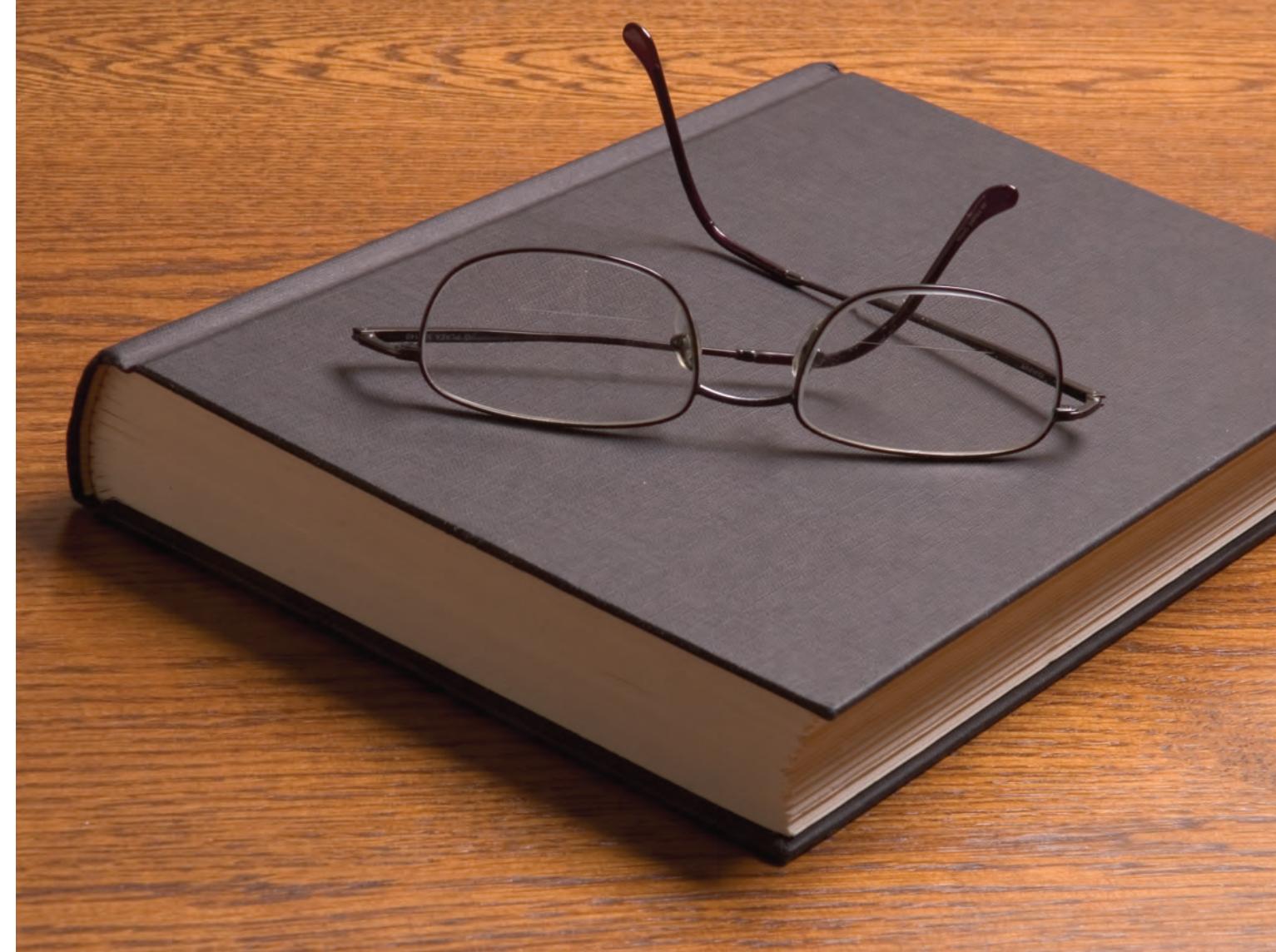


Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

「我每年讓眼科
醫生檢查一次視
力。去年,我發
現自己需要新
眼鏡。」

您為了防止摔倒而能夠做的三件事情：

- ① 開始一項定期鍛煉計劃
- ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- ③ 提高住宅的安全





您可如何預防摔倒：

開始一項定期鍛 煉計劃

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- ① 接受視力檢查
- ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- ③ 提高住宅的安全

 CDC FOUNDATION
MetLife Foundation

 CDC
Centers for Disease Control and Prevention
Department of Health and Human Services



「鍛煉使我更加
強壯,也使我自我
感覺更好。」



您可如何預防摔倒：

提高住宅 的安全

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
CDC

Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- ① 開始一項定期鍛煉計劃
- ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- ③ 接受視力檢查



照片由 Jake Pauls 提供

「我高興的是在我家的樓梯兩側都安裝了欄桿。」



您可如何預防摔倒：

請您的健康護理提供者檢查您的藥物

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- ① 開始一項定期鍛煉計劃
- ② 接受視力檢查
- ③ 提高住宅的安全

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention

Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

「我和醫生討論我的藥物。有一種藥物使我頭暈，因此他給了另一藥物處方。」

